

Faszien-Yoga

Workshop

BEAUTY / WELLNESS



Elastizitätsverlust, Verklebungen und Verhärtungen sind Zeichen eines verschlackten Bindegewebes.

Aufgrund der Schlacken-Ablagerungen entstehen Schmerzen und zunehmende Bewegungseinschränkungen. Der reduzierte Stoffwechsel führt schließlich zu

Ernährungsmängeln und zu einer beschleunigten Alterung in allen Geweben, insbesondere der Haut/Unterhaut.

In diesem Workshop erlernen Sie verschiedene Methoden und Techniken, die dazu beitragen das Bindegewebe zu stärken und damit Schmerzen zu reduzieren sowie die Körperelastizität und Beweglichkeit wieder herzustellen. Gesunde Faszien sorgen für ein attraktives Körperbild, reduzieren Schmerzen und entwickeln eine gesteigerte Beweglichkeit. In diesem Faszien-Yoga-Workshop erlernen Sie die neuen Methoden, um das Bindegewebe zu stärken und aufzubauen.

Inhalt des Workshops:

1. Fascial Stretch: Neue Stretching-Techniken zur Bindegewebsmodellierung
2. Rebound Elasticity: Kraftentfaltung und Elastizitätsanregung für geschmeidiges Gewebe
3. Fascial Release und Hydration: Jugendliche Frische durch Flüssigkeitsregulierung
4. Sensory Refinement: Selbstwahrnehmung für ein positives Selbstbild
5. Fascial Food: Ernährungstipps für gesunde Faszien

Dieser Workshop ist eine Bereicherung für Yoga-Lehrer/innen, Kursleiter/innen, Fitnesstrainer/innen und körperorientiert arbeitende Heilpraktiker/innen.

Dozent/in HP, PT Uwe Schmidt: Er ist Heilpraktiker, Physiotherapeut und Yogalehrer (BDY/EYU). Er absolvierte zusätzlich zahlreiche Fortbildungen in Kinesio-Homöopathie, Manueller Therapie, Akupunktmassage nach Penzel und ist zertifizierter Rückenschultrainer. Er besitzt die Trainerlizenz für Autogenes Training und ist für Faszienyoga zertifiziert. Herr Schmidt arbeitet seit 1995 in der Erwachsenenfortbildung als Beauftragter der gesetzlichen Krankenkassen für Präventivmedizin, Rückenschulen und Hatha Yoga. Er führt eine Heilpraxis in Essen mit den Schwerpunkten Stoffwechselerkrankungen, Kinesio-Homöopathie, Yoga- und Physiotherapie. Zudem leitet er eine Einrichtung für Yoga und Prävention.

Termine:

So. 09.11.2025
10:00-13:00 Uhr

Preis:

55,- Euro *

Paracelsus
Gesundheitsakademie
Hansastraße 7-11
44137 Dortmund
Tel. 0231 - 914 31 21

Seminarnummer:
SSH46091125

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

